

«Экологическая проверка» как метасостояние

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №22.

Авторы: Майкл Холл

Темы, затрагиваемые в статье: Фундаментальное НЛП



С самого начала в изучении нлп вы учитесь узнавать и признавать ценность того, что описывается как «метавыход». термин "мета" был заимствован у бэйтсона. по существу это понятие относится к отходу в сторону для того, чтобы получить большую перспективу, и к концептуальному перемещению в место, находящемуся выше и за пределами непосредственного сообщения или контекста — так, чтобы можно было яснее думать об этом.

НЛП как метаобласть само по себе полно процессами для «метавыхода». начиная с линий времени, убеждений и заканчивая трансовым языком, наиболее эффективные вмешательства включают в себя процесс «метавыхода». метафункция — вот, что важно.

Это также играет ключевую роль в уникальной нлп-фразе, а именно: «проведение экологической проверки». в курсе «нлп-практик», когда мы учимся «осуществлять экологическую проверку» наших мыслей, эмоций, поведения, общения и т.д., мы учимся отстраняться от

нашего мышления, чувств, действий, связей и т.д. и проверять на опыте. мы проверяем экологию в рамках нижеследующего:

- Находится это в равновесии или нет?
- Является ли это здоровым или нездоровым?
- Это обогащает жизнь или создает ограничения?
- Придает ли это человеку уверенность и силы или, наоборот, лишает их?
- Это обогащает его ресурсами или, напротив, лишает?
- Это способствует проявлению себя с лучшей стороны или срывает наши усилия?

Мы «производим экологическую проверку» для того, чтобы избежать повторения того, что не работает. процитируем известное замечание эйнштейна: «создатели паттерна считают, что с точки зрения системы, если мы продолжаем делать то, что не работает, все время надеясь на получение других результатов, мы в этот момент обращаемся к форме безумия». таким образом, в нлп экологическая проверка — первый шаг к здравомыслию. эта проверка также прекрасным образом продвигает нас к большей эффективности и большей силе в «работе нашего собственного сознания».

Высокоуровневое состояние обращения к себе.

Если экологическая проверка включает в себя размышление о наших мыслях и чувствах, а также исследование нашего состояния, то она, несомненно, работает на метауровне. как состояние обращения к себе, она описывает то, как мы рефлекслируем по поводу наших мыслей и чувств. и, конечно, это описывает метасостояние.

«Хорошо ли мне служит эта мысль, убеждение, ценность, отношение, эмоция, поведение или способ общения?»

«Обогащает ли это мою жизнь?»

«Продвигает ли это меня к желаемым результатам?»

«Ограничивает ли это меня каким-либо образом?»

«Это меня воодушевляет или лишает сил?»

«Как повлияет это на мои отношения с другими людьми?»

Эти оценки и вопросы о нашем состоянии осуществляются в состоянии более высокого уровня, состоянии интереса, любопытства, внимательности, наблюдения и т.д. мы переносимся (в уме) для того, чтобы проверить экологию некоторой части сознания или поведения касательно нашего здоровья, карьеры, отношений, семьи, культуры и т.д.

Сейчас многие не знают, что все это очень перекликается с первым и оригинальным «нейро-лингвистическим тренингом», который провел альфред кожибский в 1940-х годах. как первый человек, использовавший термин «нейро-лингвистический» и «нейро-семантический», он основал движение общей семантики. это было до того, как был создан термин «мета», поэтому он описывал и называл эти процессы по-другому.

Например, вместо «метавыхода» он говорил о «реферировании к более высокому уровню». вместо «провести экологическую проверку» — о развитии «сознания абстрагирования». вместо «управление собственным сознанием» — о взятии под собственный контроль и замедлении своих «семантических реакций». это другой язык, но относящийся к той же самой связи сознания и тела.

Отсюда модель метасостояний интегрирует в нлп некоторые новые и экспансивные идеи о состояниях сознания, используя понимание логических уровней, кожибского (1933, 1994) и грегори бэйтсона (1972, 1979). таким образом, метасостояния предлагают новую область методов и навыков и определяют, как процессы «состояния по поводу состояний» работают в системе сознание-тело. это означает, что метасостояния включают в себя системное мышление в большей степени, чем было характерно для нлп.

Это также позволяет нам вновь посмотреть на многие метауровневые явления и процессы, которые были разработаны в нлп, и рассматривать их фактически как метасостояния и процессы метасостояний. такой взгляд предлагает новый способ размышления о таких процессах в нлп, как экологическая проверка, вк-диссоциация, линии времени и т.д.

Например, для «проверки экологии» нашего мышления, убеждений, ценностей, эмоций, поведения или общения мы сначала должны (концептуально) переместиться в метапозицию по отношению к мысли, убеждению и т.д. и затем уже оценивать эту оценку. мы осуществляем метаперемещение и затем метаоценку. и поскольку любая мысль-и-эмоция, которую мы представляем ярко, драматично и достаточно интенсивно, воздействует на нашу неврологию, то она неизбежно вводит нас в определенное состояние. в данном случае она вызывает состояние оценки способа, которым мы произвели эту оценку (убеждений, ценностей, эмоций и т.д.). это описывает не первичное состояние по поводу чего-то в мире за пределами нашей кожи, а состояние по поводу другого состояния.

Метасостояние оценка-оценки (а именно: состояние «экологической проверки») перемещает нас в место, где мы можем развить навыки метаоценки. важно ли это? кожибский считал, что да. фактически он называл это центральным механизмом здравомыслия и описал это в «науке и здравомыслии». только когда мы можем переместиться в место, где возможно подвергнуть сомнению абстракции, которые мы используем в качестве модели мира, и поддержать понимание, что «карта не есть территория», мы можем по-настоящему оставаться нормальными. в конце концов, карта и территория существуют на двух различных логических уровнях.

По своей структуре метасостояния отличаются от первичных состояний, потому что они принимают во внимание метауровни реферирования — это то, что делает их более комплексными, многослойными, сложными, менее управляемыми сенсорными модальностями и больше управляемыми более высокими модальностями. почему так происходит? метасостояния нуждаются в метарепрезентативной системе языка, чтобы переместить нас на более высокий логический уровень для того, чтобы сообщать о предыдущем уровне. это также объясняет устрашающую власть языка нлп и метамодели, которые позволяют нам разрушать противоречия (или отклеивать) в непродуктивных метасостояниях (языковых конструкциях, которые ложны, ошибочны, неточны или нечетко воссоздают «действительность»), а также милтон-модели гипнотического языка, которая позволяет нам конструировать (склеивать) мощные метасостояния.

Это означает, что, когда мы используем в анализе стратегию работы с состояниями, которые включают в себя метауровни (моделирование с использованием мета-уровней), нам необходимо соединить не только горизонтальный и линейный структурный анализ традиционных стратегий нлп, но также и метауровневые структуры, когда разум отправляется на метауровни для того, чтобы получить доступ к состояниям по поводу состояний.

В чем же суть всего этого? в той степени, в которой вы узнали об использовании «экологической проверки» в работе со своими состояниями, о поиске стратегий при моделировании мастерства и об использовании различных нлп-технологий, вы уже метаотправляли себя в состояние проверки на здравомыслие (оценка-оценки).

Поскольку вы сейчас думаете об этом метасостоянии, позвольте мне использовать его как прототип метасостояний. поскольку, в то время как вы сидите и читаете это, вы можете заметить свое состояние, не так ли? теперь, когда вы его заметили, вы также думаете, какое название вы дали бы своему текущему состоянию. как бы вы его назвали? может, состоянием изучения? или, возможно, состоянием любопытства? интереса? скуки? и в то время как вы наблюдаете свое состояние, вы можете заметить, как ваши текущие мысли о вашем состоянии могут так проноситься в вашем мозгу, что это может изменить, преобразовать или повлиять на ваше состояние. теперь оцените свое состояние:

- Полезное/неполезное?
- Ограничивающее/обогащающее?
- Продуктивное/непродуктивное?
- Интенсивное/слабое?

Если вы проследовали за этим экспериментальным способом получения доступа к состоянию по поводу состояния, тогда просто заметьте, какие эмоции вы испытали, когда создавали то метасостояние непосредственно для самого себя. где в вашем теле вы испытывали какое-либо кинестетическое понимание того метасостояния? какие визуальные, аудиальные, обонятельные или другие сенсорные модальности проявили себя в этом состоянии?

Я бы рискнул предположить, что тогда, когда вы «проверяли экологию» вашего состояния, у вас, вероятно, было очень немного сенсорных репрезентаций. я бы осмелился предположить больше: первоначально у вас возникали слова — язык, утверждения, «идеи», концептуальное понимание, убеждения и т.д.

Имеет ли это смысл? мы изначально используем сенсорные модальности, когда получаем доступ и усиливаем первичное состояние, и используем метарепрезентативные модальности (слова, слоганы, поэмы, утверждения, вопросы, убеждения, символы искусства и математики и т.д.), когда думаем о наших мыслях-и-эмоциях.

Из этого следует, что если сенсорные модальности изначально не запускают метасостояния (хотя могут и делают это, когда метасостояние соединяется с первичным состоянием), то как тогда мы можем заякорить эти метасостояния? как мы можем создать условия для этих более высокоуровневых состояний для того, чтобы «пойти туда» и использовать более высокие уровни сознания в ответ на запускающий стимул?

Мы якорим эти более высокоуровневые состояния, в основном соединяя и связывая их со словами. не получили вы доступ к метасостоянию оценки-оценки, используя слова «экологическая проверка»?

Это не означает, что «экологическая проверка» не может стать кинестетическим ощущением. может. мы можем взять это понятие и, используя паттерн сознание-мышца, ввести его в нашу собственную неврологию. когда мы делаем это, тогда у нас появляется мышечная память. и это, конечно же, встраивает данное понятие!

Когда мы создаем и получаем доступ к первичному состоянию неоднократно, то это становится настолько привычным, что в конечном счете мы можем «влетать» в это состояние. многие из нас могут мастерски проделать это с гневом, страхом, отвращением и другими отрицательными эмоциями. мы можем «влететь в состояние гнева». вы можете сделать это, не так ли? а как насчет того, чтобы

влететь в состояние спокойствия? (см. мгновенное расслабление, 1998). или как насчет того, чтобы влететь в состояние радости?

Что ж, мы можем развить те же самые навыки и влететь на метауровни. мы сможем в итоге «влетать» в метасостояния, потому что они уже настолько стали частью нашего мышления-эмоций, что наша неврология создает быстрый путь к этим более высоким уровням. тогда мы сможем подняться по логическим уровням одним махом! в модели метасостояний мы говорим об этом, как о развитии надстройки сознания, чтобы указать на то, что мышление-эмоции этого неврологического состояния теперь используют конструкты, как фильтры восприятия. это дает нам мгновенный и постоянный доступ к метасостоянию. недавно мы начали описывать это как матрицу наших фреймов, которая создает ткань нашей субъективной действительности.

Что это даёт? Много!

Поскольку метасостояния описывают структуру нашего субъективного опыта и являются одним из центральных способов, посредством которого мы видим, чувствуем и связаны с действительностью, то, четко выделив структуру, мы получим больше контроля над этими состояниями. Это позволит нам понять, что наши метафреймы, которые мы включили на метауровнях в качестве нашей модели мира, явились результатом собственных процессов метасостояний. Мы создали это. Конечно же, если все это было создано, то все оно может быть улучшено, обновлено, переделано и т.д. Мы живем из наших метасостояний бессознательно, потому что просто принимаем их за реальные. Вместе с экологической проверкой мы можем теперь запустить процесс проверки качества в нашем сознании на более высоких уровнях. Теперь мы можем проверить наши конструкты метасостояний, чтобы удостовериться в том, что они действительно работают как обогащающие нас ресурсы.